

REGLAMENTO INTERNO DE USO DE EQUIPOS

smart **fit**

REGLAS GENERALES

Todo ejercicio que ponga en riesgo la vida o seguridad de los usuarios o las instalaciones está completamente prohibido.

I. Ejercicios que afectan únicamente al usuario que los realiza

- a) Realizar uso de los reebok decks o steps con mucho peso (más de 150kg), de forma en que se puedan romper. Esto incluye realizar ejercicios con mucho peso dentro de la Smith machine como press de pecho inclinado o press militar de hombro. Si algún usuario utiliza mucho peso encima de los reebok decks, se debe comunicar las precauciones necesarias. Los reebok decks se pueden usar para realizar elevaciones pélvicas con pesas, sentadillas sumo, o ejercicios complementarios a la Smith machine incluso durante horas pico.

o *Justificación o motivo: el cliente puede lastimarse o desarrollar una lesión*

- b) No se permiten realizar ejercicios descalzo o con calzado que no sea deportivo en cualquier área del gimnasio.

o *Justificación o motivo: Por temas de higiene ya que las áreas de hule se ocupan también para ejercicios de piso y el cliente puede caerse y lastimarse a él o a terceros. Asimismo, puede lastimar el equipo.*

II. Ejercicios que puedan dañar las instalaciones o el equipo

- a) Está prohibido pararse o poner equipo sobre las colchonetas, asientos o bancas.
- b) Está prohibido somatar (dejar caer) cualquier tipo de equipo, barras o discos contra el suelo o contra los racks de sentadillas.
- c) Está prohibido realizar cualquier ejercicio que pueda dañar las superficies verticales del gimnasio, incluyendo columnas, espejos y lámina del área de Box. Estos ejercicios incluyen tirar las pelotas medicinales hacia una superficie, realizar paradillas de manos contra una superficie, recostarse sobre una superficie para realizar ejercicios estáticos o apoyar accesorios sobre una superficie.
- d) Está prohibido cambiar de lugar equipos de peso integrado en cualquier momento.
- e) Está prohibido utilizar el equipo de peso integrado de forma incorrecta. Esto incluye realizar elevaciones pélvicas en las máquinas de pierna.
- f) Se prohíbe pararse sobre mancuernas, discos o barras en cualquier área del gimnasio.

o *Justificación o motivo: el cliente puede caerse y lastimarse a él o a terceros. Asimismo, puede lastimar el equipo.*
- g) Se prohíbe el uso de implementos que dañen los equipos, como cinturones en bases de apoyo u otros artículos que puedan ocasionar desgaste o daño en las superficies.

III. Ejercicios que afectan la operación del gimnasio

- a) Está prohibido realizar ejercicios en las gradas del gimnasio.
 - *Justificación o motivo: el cliente puede lastimarse o lastimar a terceros. Asimismo, el cliente impide el paso de otros miembros.*
- b) Está prohibido realizar desplantes caminando en las áreas y pasillos del gimnasio.
 - *Justificación o motivo: el cliente puede lastimar a terceros. Asimismo, el cliente impide el paso. Puede evitarlo realizando desplantes estacionarios.*
- c) Está prohibido el uso de magnesio o cualquier tipo de abrasivo para el uso de los equipos.
 - *Justificación o motivo: estos pueden causar desgaste y daño a los equipos, y también los residuos pueden resultar irritantes para la persona que posteriormente utilice el equipo.*
- d) Está prohibido sacar cualquier equipo de peso, accesorio o banca del área de peso libre para el área de piso vinílico del gimnasio.
 - *Justificación o motivo: el área de peso libre está diseñada específicamente para funcionar con elementos de peso. Esta área cuenta con las características adecuadas para ejercitarse sin lastimar a los clientes o a los equipos. Al usar los equipos en otra área o al mover los equipos entre áreas, el equipo o el cliente puede lastimarse.*
- e) No se recomienda realizar ejercicios demasiado cercanos a los racks de accesorios, pesas, discos o barras, de manera en que dificulten que otros usuarios usen dichos elementos.
 - *Justificación o motivo: el cliente impide el uso adecuado y seguro de las pesas que están en los racks.*
- f) Se prohíbe utilizar cuerdas de saltar en áreas que no sean el Box o en el salón de clases.
 - *Justificación o motivo: saltar cuerda en otras áreas puede bloquear el paso, lastimar al cliente o a terceros. Asimismo, el piso de hule del área de box es lo ideal para que el usuario no tenga problemas de rodilla, pues ayuda a reducir el impacto.*